

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Im Vergleich zur einheimischen Bevölkerung haben Flüchtlinge ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen.

Aber auch Menschen mit Migrationshintergrund, die unter anderen Umständen in europäische Länder gekommen sind oder schon lange dort leben, erleben starken psychischen Stress aufgrund früherer negativer Erfahrungen, sprachlicher, kultureller und administrativer Barrieren oder aufgrund diskriminierender und/oder rassistischer Erfahrungen.



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert unter [CC BY-SA-NC](#)

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Vor der Migration und während der Reise:

- Traumatische Erlebnisse: Krieg, Gewalt, Verfolgung, sexuelle Übergriffe oder der Verlust von Angehörigen können die psychische Gesundheit stark beeinträchtigen.
- Reisebedingungen: Die oft gefährliche und belastende Reise selbst ist eine traumatische Erfahrung.
- Umweltfaktoren: Hunger, Armut, politische Instabilität und Klimawandel



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert unter [CC BY-NC-ND](#)



<https://pixabay.com/de/photos/gewalt-gegen-frauen-inl%c3%a4ndisch-4209778/>



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-SA](#)

Modul 2 – Abschnitt 1

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Nach ihrer Ankunft im Aufnahmeland können Flüchtlinge und Migranten unter anderem mit negativen psychosozialen Faktoren konfrontiert sein:

- Soziale Isolation: Sprachbarrieren, fehlende soziale Netzwerke und das Gefühl, nicht dazuzugehören, können zu Isolation und Hoffnungslosigkeit führen.
- Diskriminierung und Rassismus: Erfahrungen mit Fremdenfeindlichkeit und Diskriminierung beeinträchtigen das Selbstwertgefühl erheblich.
- Ungewisse Zukunft: Ängste vor Ablehnung, Unsicherheit über den Aufenthaltsstatus und die Zukunftsaussichten sind erhebliche Stressfaktoren.



<https://pixabay.com/de/photos/frau-zug-zugabteil-abschied-trauer-3478437/>



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Nach ihrer Ankunft im Aufnahmeland können Flüchtlinge und Migranten unter anderem mit negativen psychosozialen Faktoren konfrontiert sein:

- Diskriminierung: Beispiel für strukturelle Diskriminierung in europäischen und nationalen Institutionen
Ukrainische Flüchtlinge werden in Deutschland und der EU beim Zugang zu Sozialleistungen und zum Aufenthaltsstatus bevorzugt behandelt, da ihnen seit März 2022 im Rahmen der EU-Massen
seit März 2022 den vorübergehenden Schutzstatus gewährt, ohne ein langwieriges Asylverfahren durchlaufen zu müssen. Dies berechtigt
Anspruch auf Leistungen wie das Grundeinkommen (ab Juni 2022) und eine Krankenversicherungskarte und ermöglicht es ihnen,
sofort eine Arbeit aufzunehmen. Andere Flüchtlinge müssen Asylverfahren durchlaufen, erhalten Leistungen nach dem
Asylbewerberleistungsgesetz Leistungen erhalten und sehen sich oft mit Einschränkungen bei der Aufnahme einer Beschäftigung konfrontiert.

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Wir haben Flüchtlinge schon immer ungleich behandelt.

- Vielleicht erinnern Sie sich an die Einführung der Begriffe „sichere“ und „unsichere“ Herkunftsländer – diese Einteilung diente dazu, Einwanderer auszuwählen:
- Für einige sollte es ein vereinfachtes Verfahren geben, für andere ein viel schwierigeres (selbst unter denselben Umständen).

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

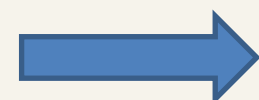
Welche Werte werden in der Einrichtung/Organisation, in der ich arbeite/ehrenamtlich tätig bin, gelebt?

Anzeichen, die auf Vorurteile oder Diskriminierung hindeuten:

- Verallgemeinernde und stereotype Sprache: Abwertende Bemerkungen, die sich auf die Herkunft, das Aussehen, das Geschlecht oder andere Merkmale einer Person beziehen
- Systematischer Ausschluss bestimmter Personen/Gruppen von Gesprächen und sozialen Aktivitäten, weil sie einer bestimmten Gruppe angehören
- Mangel an Empathie und Verständnis für die Perspektiven oder Erfahrungen von Menschen, die anders sind als man selbst
- Inkonsistentes Verhalten, das nicht mit den erklärten Werten übereinstimmt.



<https://pixabay.com/de/illustrations/de-menz-alzheimer-alter-puzzle-595638/>



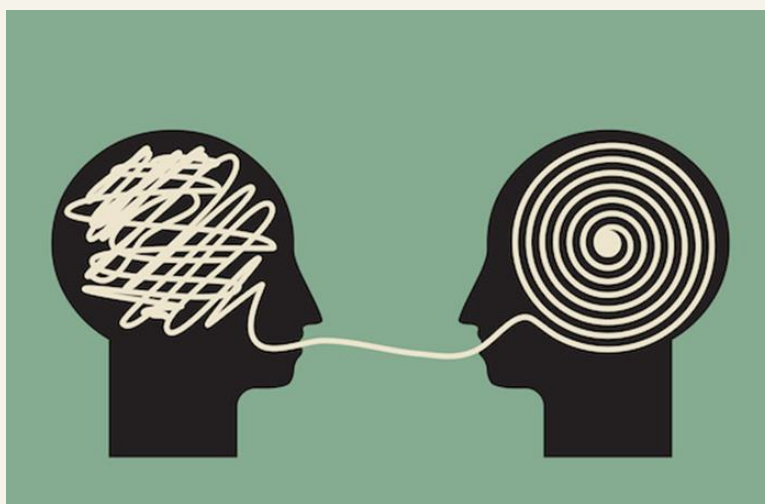
Tipps zum Umgang mit struktureller Diskriminierung oder innerhalb der Struktur tolerierter Diskriminierung finden Sie in **Abschnitt 4**: Schaffung einer psychologisch unterstützenden und sicheren Umgebung

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Nach ihrer Ankunft im Aufnahmeland können Flüchtlinge und Migranten unter anderem auf Integrationsbarrieren stoßen:

- Sprachbarrieren: Diese erschweren die Kommunikation sowie den Zugang zu Informationen und Unterstützung.
- Bürokratische Hürden: Komplexe Verwaltungsprozesse und Unsicherheiten hinsichtlich der Kostenübernahme können psychischen Stress verursachen.
- Bildung und Integration in den Arbeitsmarkt: Schwierigkeiten beim Zugang zu Bildung oder Arbeit, insbesondere bei Bildungslücken, stellen eine erhebliche Belastung dar.



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert unter [CC BY-SA](#)



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)



„Dieses Foto“ von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Zugang zum Gesundheitssystem:

- Mangelnde Versorgungskapazitäten: Lange Wartezeiten und eine unzureichende Anzahl spezialisierter Therapeuten.
- Mangel an kultursensiblen Angeboten: Sprachliche und kulturelle Barrieren können Diagnose und Behandlung erschweren.
- Mangel an Informationen: Unkenntnis über die eigenen Ansprüche und das Gesundheitssystem.



Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

- **Zusätzliche Stressfaktoren:**

Die Trennung von Angehörigen ist ein erheblicher Stressfaktor, der sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann (Georgiadou et al., 2020; Löbel, 2020; Miller et al., 2017).

Eine gemeinsam vom Sozio-Ökonomischen Panel (SOEP), dem Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) und dem Forschungszentrum des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF-FZ) durchgeführte Umfrage ergab beispielsweise, dass

- nur 39 % der Asylsuchenden in Deutschland am selben Ort wie ihre unmittelbare Familie leben.
- 12 % der Befragten haben ihre gesamte Familie im Ausland.
- 26 % haben einen Ehepartner im Ausland.
- 23 % haben mindestens ein minderjähriges Kind (Löbel, 2020).



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY](#)

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Schwierige Lebensbedingungen (insbesondere in Sammelunterkünften) (Baron et al., 2020; Deutsches Institut für Menschenrechte, 2017; González, Méndez de Vigo et al., 2020; Hess et al., 2018)
Flüchtlinge, die in Sammelunterkünften untergebracht sind, leiden häufiger an psychischen Erkrankungen (Porter & Haslam, 2005)

Risikofaktoren:

- Störung der öffentlichen Ordnung.
- Mangel an Privatsphäre
- bedrohliche Situationen.
- Abgelegene Lage der Unterkunft.

Die schlechten Bedingungen in Massenunterkünften verschlimmern oft bereits bestehende Symptome psychischer Belastung, z. B. Schlafstörungen, Angstzustände usw.



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß [CC BY-NC-ND](#)

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Asylverfahren: Eine befristete Aufenthaltsgenehmigung ist signifikant mit einer höheren Belastung oder Wahrscheinlichkeit von PTBS, Depressionen und Angststörungen verbunden (Momartin et al., 2006; Steel et al., 2011).

Anhörungen bei der für das Asylverfahren zuständigen Behörde gehören zu den Stressfaktoren für Flüchtlinge nach der Migration (Schock et al., 2015).

Diese Situation ist für traumatisierte Asylsuchende besonders belastend, da sie dazu gezwungen sind, über ihre Erlebnisse zu sprechen – möglicherweise zum ersten Mal –, was Formen des Wiedererlebens (wie Flashbacks, Intrusionen oder Albträume) auslösen und Symptome verschlimmern kann (Schock et al., 2015; Steel et al., 2011).

„Auch ich lebe jeden Tag in Angst und warte darauf, welche Entscheidung der Beamte treffen wird, der meine Akte entgegennimmt und bearbeitet. Nichts ist sicher, alles ist ungewiss, alles geschieht in Zeitlupe, alles könnte passieren.“

– Takou Ndie:
Die Suchenden,
Unrast Verlag, 2018, S. 12

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Je mehr Stressfaktoren aufgrund der Lebensbedingungen im Aufnahmeland zusammenkommen (auch als **Postmigrationsstressoren** bezeichnet), desto höher ist das Risiko, Symptome einer psychischen Erkrankung zu entwickeln (Bogic et al., 2015).

Dies gilt insbesondere dann, wenn Migranten oder Flüchtlinge unter Bedingungen leben, die sie auch nach ihrer Ankunft im Aufnahmeland nicht vor weiteren Gewalterfahrungen schützen.

Die ständige Wachsamkeit, die erforderlich ist, um mögliche „Auslöser“ zu vermeiden, ist erschöpfend, und die Betroffenen ziehen sich oft zurück, um sich zu schützen.

Wenn jedoch ausreichende Ressourcen, Unterstützung und Möglichkeiten zur Verfügung stehen, können selbst schwer traumatisierte Menschen im Laufe der Zeit neue Perspektiven und Ziele erkennen, sich persönlich positiv entwickeln und letztendlich „stärker und weiser“ werden (Hantke et al., 2012), was auch als **posttraumatisches Wachstum** bezeichnet wird (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Zu einer sinnvollen Unterstützung gehören auch angemessene Lebens- und Betreuungsbedingungen sowie die gesellschaftliche Anerkennung von Trauma und Gewalt (Stauffer, 2015).

Modul 2 – Abschnitt I

Ursachen für psychische Probleme bei Migranten und Flüchtlingen

Am Ende des ersten Abschnitts gibt es einen strukturierten Überblick über die Ursachen psychischer Probleme bei Migranten und Flüchtlingen.

In Abschnitt 2 werden wir uns mit kulturell geprägten Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit befassen.

Erst wenn Sie wissen, dass verschiedene Kulturen unterschiedliche Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit sowie von Krankheitssymptomen und dem Umgang mit Krankheit haben, können Sie sensibel genug sein, um zu erkennen, wie sich die Person, mit der Sie es zu tun haben, fühlt.

structural-institutional burden	Individual stress factors	Particular stress for refugees with mental health issues
precarious stay	History of flight	Traumatic experiences
imminent deportation	Feelings of guilt	Intrusive memories of traumatic experiences
inadequate accommodation = (e.g. mass accommodation)	Identity diffusion	Persistent feeling of loss of control
social isolation	Pressure to perform	Constant tension and heightened alertness
Separation/loss of friends and family Problems with family reunification	Expectations/tasks of the family	Difficulty concentrating
school dropouts	Concern for the family	Sleep disorders
Problems in finding employment	Fears about the future	Social withdrawal
financial uncertainty	Language problems	Difficulties in building trust and forming new relationships
experiences of discrimination		Feelings of shame and guilt
Barriers to accessing healthcare		Waiting for adequate treatment